



关键词:截拳道

正在热播的连续剧展示了截拳道的魅力,目前,南京已经有“李小龙截拳道学习班”,还有网友自发组织的“南京李小龙拳迷会”,但对大多数人来说,截拳道仍很神秘。那么,什么是截拳道呢?据资深教练介绍,截拳道意思就是阻击对手来拳之法,或截击对手来拳之道。截拳道倡导搏击的高度自由。

据了解,截拳道分成了两派,概念派和原创。我们今天国内看到的,多数是原创,也就是振藩武术。所谓概念派,也就是不以招式教授为主,而是通过不同体系所使用的技术来启发练习者完善自我,吸收对自己有用的,去掉对自己没有用的部分,更接近于格斗的本质。截拳道的真实意义在于启发练习者完善自我,发掘自身的特点,认识问题的本质。

关键词:跆拳道

众所周知,跆拳道是韩国民族体育项目,目前,也成为热点项目。原因说起来也很简单,鲜少有一种运动项目



既能够强身健体,又能够自我保护。

目前,在南京也有多家跆拳道馆,并有振道等多个知名品牌。据了解,目前在高档写字楼里的女性跆拳道爱好者非常多。很多女性学员感慨地表示,在这个高压、高竞争的社会当中,女人关爱自己的方式就是让自己更有力量。另外值得一提的是,孩子对跆拳道的领悟能力特别快,家长觉得特别欣慰,因为不但能够提高孩子的身体素质,更能够让孩子的自我保护。相对女性和孩子对技巧的把握,男性学习跆拳道则更注重力道之美,专业教练表示他们看上去充满自信。

关键词:自由搏击

自由搏击又称国际自由搏击,于上世纪60年代发端于欧美,它不拘泥于任何固定的套路招式,而是提倡在实战中根据战况自由发挥,灵活施展拳、脚、肘、膝和摔跤等各种立体技术,长短兼备,全面施展,以最终击倒或战胜对手为目的。“告诉我基本原理,我将得出适合我自身的独特的技法。”这就

是自由搏击拳学理念的最佳概括表达。在此思想指导下,经过数十年的实践和取长补短,自由搏击已然形成完美的理论和技战术体系以及竞赛规则办法。在国际武坛百舸争流的情况下,以其鲜明的特色和实战功能,在国际武坛上占据了重要的一席。

以美国为主要起源和发展中心,在西方文化环境影响下,在全球文化、经济等大范围交流碰撞和开放融合的历史背



景下,逐渐孕育并发展壮大起来,是一种没有套路、没有宗派,强调个性风格,以实战求胜为主旨的西方自由式全接触徒手攻防搏击术。自由搏击兼容并蓄了东方中国武术、日本空手道、柔道、剑道、韩国跆拳道、泰国拳,以及西方拳击和摔跤等武道的精华,是现代东西方武道文化和技艺的最佳结合产物。

关键词:空手道

空手道并非人们所

了解的日本武术,它起源于中国盛唐时期,由日本武道传播者带回日本,将其完善。它原称“唐手”,因日文与“空手道”谐音,在1935年才正式改名为空手道。空手道项目重回我国,其意义远非几千人的身体得到锻炼,它可以对社会风气,精神文明建设形成相当的积极影响。现代空手道继承了实用性、观赏性的特点,摒弃现代中国武术纯观赏为主而忽视实用性的特点。目前,世界已拥有联盟组织近百个,1700万名会员(含集体会员),在日本的大中小学都开设空手道选修课和成立俱乐部。

空手道是以严格的训练,使学员达到一定的自控水平,使人的精神和肌肉更协调。空手道如同书法、音乐、美术一样要求自我修养,它具有精辟的哲学理论、科学系统的训练;它所追求的是一种身心的统一,内与外的统一,精神和力量的统一和一人真善美的艺术修养。它不仅培养个体形成个人优秀品质,还培养个人形成团结友爱、互助的集体意识。在拳术学校,大家通过共同的真心付出,刻苦的训练生活,在共同认识的人与人之间,人与学校之间形成了一种亲密无间,同心同德,共同前进的关系。这就是空手道的魅力!

休闲资讯

金吉鸟落户虹桥

毗邻金吉鸟专业瑜伽馆虹桥顶级店(虹桥新城市中心,三牌楼地区),“金吉鸟健身俱乐部”正在筹建中,这是继“金吉鸟·万源游泳健身会所”之后斥巨资重点打造的综合健身俱乐部,拉开了“金吉鸟健身俱乐部”连锁经营的序幕,进一步贯彻了“金吉鸟健身”的经营宗旨——让更多的人拥有健康和美丽!

金吉鸟健身俱乐部虹桥店占地2800平米,设施先进,项目齐全,高薪聘请经验丰富、曾经成功运作多家大型健身俱乐部的上海管理团队,悉心打造南京一流的健身俱乐部!

金吉鸟健身俱乐部的设施有:有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、高温瑜伽房、常温瑜伽房、果汁吧、休闲区、男女淋浴区、男女桑拿房等;开设课程有:街舞、健身操、健身球操、肚皮舞、形体芭蕾、踏板操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、高温瑜伽、普拉提等。

应广大会员的强烈要求,金吉鸟健身俱乐部也走上了连锁经营的轨道,将继续秉承高性价比的经营特色,进一步满足会员的多样化需求,与旗下另一健身品牌“金吉鸟专业瑜伽馆”一起,更好地为南京健身爱好者提供专业化服务。

金吉鸟瑜伽 我就喜欢
外教授课 十家直营连锁 一流环境 优秀管理团队

狂减秋膘 A 计划
网址: <http://b572828.xici.net>

A 高温瑜伽冬季卡 999元/4月 B 常温瑜伽冬季卡 780元/4月
C 高温瑜伽+常温瑜伽套餐卡 1199元/4月 顶级店价格上浮100元,其他1年卡、2年卡、虹桥店预售卡特惠酬宾中 每店限前20名。

虹桥店: 中山北路虹桥281号虹桥新城市中心3楼
预售电话: 8320 0879 8472 1128 (火热预售中...)

龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 8637 1997
龙江二店: 龙江新城市广场二楼海澜之家旁 电话: 8637 1997
瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园南二楼(全润发针对西/地税局旁) 电话: 8479 6899
珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 8472 1128
大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 8465 3299
新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 8470 2468
山西路精品店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 8320 0879
牌楼巷会所店: 牌楼巷47号—1金吉鸟·万源健身会所内 电话: 8666 3232
此处有瑜伽/游泳/跳操/器械

苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-6171 0118

金吉鸟瑜伽学院 (全日制、周末班、晚班)
唯一一家被国际瑜伽联盟及印度当地政府授权的权威认证机构

- 1、集哈达、艾扬格、阿师汤嘎等体系于教学中;
- 2、对人体解剖学和营养学、中医疗养有独到的授课方式和技巧;
- 3、每周专门设制印度外教特色课程、双语瑜伽口令课(英汉);
- 4、免费学习高温瑜伽、肚皮舞、拉丁舞等;
- 5、免费在金吉鸟任一分店跟课见习瑜伽、跳操、游泳、器械健身等;
- 6、免费推荐就业,优秀学员优先安排留用;

初中高连读 5800元, 学生优惠 1000元 11月11日开课
(免费在金吉鸟任一分店跟课见习瑜伽、跳操、游泳、器械健身,优秀学员优先安排留用)

肚皮舞 11月11日开班了! 劲爆价 880元

金吉鸟健身俱乐部

虹桥店预售特惠中
每满50名会员,价格上调100元

一年卡特价 1680元 二年卡特价 2680元 三年卡特价 3480元

赠送礼品

- 1、运动大礼包(大小毛巾各一、运动水壶一个)
- 2、赠送2个月会籍(即延长2个月使用期限)
- 3、私人教练免费3节课指导
- 4、金吉鸟万源游泳健身会所的十个月免费游泳(每年7、8月两月禁用,另外400元可全年不计次使用)

设施: 有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、高温瑜伽房、常温瑜伽房、果汁吧、休闲区、男女淋浴区、男女桑拿房等

课程: 街舞、拉丁、爵士舞、健身操、健身球操、肚皮舞、形体芭蕾、杆铃操、踏板操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、高温瑜伽(收费)、普拉提等

预售电话: 8320 0879, 8472 1128

虹桥店: 鼓楼中山北路虹桥281号虹桥新城市中心三楼
预售咨询电话: 8320 0879 8472 1128

万源店: 牌楼巷47号(高五台山健身会所仅百米之遥,旁有餐饮名店“翠亨村”)
电话: 86663232 (瑜伽、游泳、跳操、器械)

金吉鸟万源健身会所
南/京/十/佳/泳/池

秋冬季游泳特价卡 680元(4月) 游泳年卡 1510
健身年卡 1320元 游泳+健身年卡特价 1880元
瑜伽特价年卡 1380元

地址: 牌楼巷47—1(万源大厦附楼) 电话: 8666 3232 8661 9295